

## **RICERCA: tre diverse diete riducono le pareti delle arterie**

Tre diversi tipi di diete, fra cui quella Mediterranea, sono efficaci nel ripulire le pareti delle arterie ingrossate dai grassi. Lo afferma una ricerca israeliana pubblicata dalla rivista *Circulation*. I ricercatori dell'Università Ben Gurion hanno studiato 140 persone per due anni, a cui è stato chiesto di scegliere fra tre tipi di dieta, una con pochi grassi, una con pochi carboidrati e quella definita 'Mediterranea', con molta frutta e verdura e che utilizza olio di oliva come principale fonte di grassi. All'inizio e al termine dello studio è stato misurato ai volontari, quasi tutti maschi tra i 45 e i 65, il volume delle pareti dell'arteria carotidea, trovando una diminuzione del 5 per cento. "È molto interessante che tre diete molto diverse diano lo stesso risultato - ha spiegato Iris Shai, uno dei ricercatori, alla Bbc - probabilmente questo è dovuto al fatto che tutte e tre le diete abbassano la pressione sanguigna. Lo studio ha dimostrato comunque che si possono ridurre le placche delle arterie anche senza pillole".